

三年____班 座號:____ 姓名:_____

每題 2 分，共 50 題

請用 2B 鉛筆將答案畫在答案卡上

1. (D) 下列何者是奧林匹克的價值教育之一？
(A)尊重他人 (B)永續發展 (C)多元文化 (D)追求卓越。
2. (A) 下列何者不是奧林匹克格言之一？ (A)更遠 (B)更快 (C)更高 (D)更強。
3. (D) 夏季奧林匹克運動會每幾年舉行一次？ (A)1 (B)2 (C)3 (D)4。
4. (A) 每屆奧運開始前都會在哪舉行聖火點燃的儀式，之後再接力傳送到主辦城市？
(A)希臘奧林匹亞赫拉神廟 (B)羅馬奧林匹亞赫拉神廟
(C)印度奧林匹亞赫拉神廟 (D)埃及奧林匹亞赫拉神廟。
5. (D) 第一屆奧運會僅哪一項競技活動？ (A)射擊 (B)跳遠 (C)馬術 (D)賽跑。
6. (A) 綠色奧運強調下列何者？
(A)永續發展 (B)生命教育 (C)多元文化 (D)多元族群
7. (B) 帕拉林匹克運動會，簡稱「帕運會」，是為誰所舉辦的賽事？
(A)女性運動員 (B)身心障礙者 (C)15~18 歲運動員 (D)黑人與亞裔運動員。
8. (C) 「人生的目的不是贏得比賽，而是幫助多少人一起完賽。」這是我國哪一位奧運金牌選手的理念？ (A)朱木炎 (B)陳詩欣 (C)郭婞淳 (D)許淑淨。
9. (B) 第一屆現代奧運在哪一年舉行？
(A)西元 1892 年 (B)西元 1896 年 (C)西元 1988 年 (D)西元 1990 年
10. (C) 釋放鴿子是奧運會開幕典禮的傳統儀式，鴿子象徵著什麼？
(A)尊重 (B)卓越 (C)和平 (D)友誼
11. (A) 奧林匹克日為哪一天？ (A)6 月 23 日 (B)6 月 20 日 (C)5 月 28 日 (D)5 月 26 日
12. (C) 現代奧運之父為下列何者？ (A)古拉爵 (B)楊傳廣 (C)古柏坦 (D)湯銘新
13. (A) 奧林匹克的五環會徽顏色有什麼意涵？
(A)象徵著五大洲團結在一起 (B)象徵著五個重要影響奧林匹克的人
(C)象徵著五個重要影響奧林匹克的城市 (D)象徵著五個重要影響奧林匹克的國家
14. (D) 根據衛生福利部國民健康署的定義，每天連續坐幾小時以上，便是久坐？
(A)3 (B)4 (C)5 (D)6。
15. (C) 下列有關於深蹲動作的敘述，何者正確？
(A)脊椎應保持彎曲 (B)增進胸部肌肉適能 (C)雙腿膝關節微往外開
(D)雙腳打開與寬結同寬，重心位於腳跟。
16. (C) 下列有關於肌肉適能的訓練-橋式動作的敘述，何者正確？

(A)將臀部往後坐 (B)加強腹部肌肉適能 (C)背部往上挺，過程中保持呼吸
(D)雙腳踩穩，膝關節與大腿成 45 度角。

17. (B) 下列有關於肌肉適能的訓練-平板撐動作的敘述，何者正確？

(A)過程中保持閉氣 (B)加強腹部肌肉適能 (C)雙腳併攏放置於地面
(D)利用腰部力量和腿部肌肉。

18. (D) 下列有關於肌肉適能的訓練-抗力球坐姿抬腳動作是訓練哪個肌群？

(A)上肢 (B)腹部 (C)背部 (D)下肢。

19. (D) 想利用寶特瓶做為增進上臂及腿部肌肉適能的器具，他應該怎麼做動作才算正確？

(A)做開合跳動作 10 下 (B)做夾球抬腿動作 10 次 (C)兩手各握一個空寶特瓶
(D)做弓箭步下蹲時雙手平舉。

20. (A) 小柯今年 15 歲，其最大心跳率預估值為多少次？

(A)205 (B)220 (C)235 (D)250。

21. (D) 我們從事訓練時，應以運動強度最大心跳率的多少百分比為原則？

(A)30 ~ 50% (B)40 ~ 60% (C)50 ~ 70% (D)60 ~ 80%。

22. (B) 下列有關於柔軟度的訓練-瑜伽嬰兒式動作的敘述，何者正確？

(A)頭略抬起 (B)臀部坐在腳跟上 (C)腿部用力，腳後跟壓下貼地
(D)雙腿與髖同寬向後伸展。

23. (A) 若要增加肌力，應採取下列何種訓練原則？

(A)重量重、次數少 (B)重量輕、次數少 (C)重量重、次數多 (D)重量輕、次數多

24. (B) 如果想改善柔軟度，每個動作的持續時間應為下列何者？

(A)5 至 10 秒 (B)15 至 30 秒 (C)30 至 60 秒 (D)60 秒以上

25. (B) 如果想增進心肺適能，每週適合的運動頻率為下列何者？

(A)1 至 2 次 (B)3 至 5 次 (C)6 次 (D)7 次

26. (D) 下列何種訓練方式可增加肌耐力？

(A)重量重、次數少 (B)重量輕、次數少 (C)重量重、次數多 (D)重量輕、次數多

27. (A) 根據國際籃球總會的三對三籃球規則，先獲得幾分者為獲勝？

(A) 21 分 (B) 25 分 (C) 11 分 (D) 15 分。

28. (C) 籃球比賽時，「傳球者運用假動作吸引並牽制防守者，見切入隊友擺脫防守者並處於有利進攻位置時，即時且準確的將球傳給隊友」。此策略為下列哪一種？

(A)擋拆 (B)掩護 (C)傳切 (D)擋切。

29. (D) 籃球比賽時，「相互掩護時要確實擋到防守者，掩護者擋人之後，向後旋轉擋住防守者，並向籃下移動」。此策略為下列哪一種？

(A)傳切 (B)擋切 (C)擋拆 (D)掩護。

30. (B) 根據國際籃球總會的三對三籃球規則，每次進攻的時間是多少秒？

(A)8 秒 (B)12 秒 (C)14 秒 (D)24 秒

31. (D) 在籃球比賽時，若進攻隊伍無身高優勢，但有很好的突破能力和單打技術，可採用下列哪一種進攻策略？
(A)單打進攻戰略 (B)擋拆進攻策略 (C)掩護進攻策略 (D)傳切和切傳進攻策略
32. (B) 籃球運動中，在擋拆和掩護進攻策略中，掩護者與防守者要呈現何種狀態才能順利擋到防守者？
(A)呈「I」字形 (B)呈「T」字形 (C)呈「V」字形 (D)呈「L」字形
33. (C) 三對三籃球賽中，若沒有犯規的情況下，在三分線外投籃命中可得幾分？
(A)4分 (B)3分 (C)2分 (D)1分
34. (A) 「非法掩護」在籃球規則是屬於何種犯規？
(A)進攻犯規 (B)進攻違例 (C)防守犯規 (D)防守違例
35. (C) 國際籃球總會何時宣布三對三籃球成為奧運正式比賽項目之一？
(A)西元 2019 年 (B)西元 2018 年 (C)西元 2017 年 (D)西元 2016 年
36. (D) 籃球運動中，在傳切或切傳進攻策略中，進攻者要保持何種站位？
(A)垂直站位 (B)平行站位 (C)隨意站位 (D)三角站位
37. (B) 根據國際籃球總會的三對三籃球規則，每次比賽時間是幾分鐘？
(A)9 (B)10 (C)11 (D)12
38. (C) 籃球運動中，有關傳切或切傳進攻策略的動作要領及注意事項，下列何者錯誤？
(A)切入或空切者要伺機快速擺脫對手 (B)傳切或切傳過程，三者要保持三角站位
(C)移動時，要注意保持 1~2 大步的距離 (D)持球者兩翼要有人
39. (B) 排球比賽中，無法進行戰術攻擊，而是單一、無戰術掩護，且球之高度較高的球，稱為下列何者？
(A)公正球 (B)修正球 (C)高吊球 (D)高手托球。
40. (D) 在排球比賽中，球員穿著與隊員不同顏色球衣的為何人？
(A)攻擊手 (B)舉球員 (C)發球員 (D)自由球員。
41. (C) 下列有關排球防守基本準備動作的描述，下列何者正確？
(A)身體微向後仰 (B)兩手伸直併攏 (C)身體面向來球 (D)膝關節不得彎曲。
42. (D) 排球比賽中，當對手打出又快又靠近底線，並高於頭部的來球時，採取何種方式救球最適合？
(A)前撲救球 (B)側翻救球 (C)低手接球 (D)後倒救球。
43. (B) 排球比賽中，當對手發出或攻擊出較低的正面來球時，採取何種方式救球最適合？
(A)後倒救球 (B)低手接球 (C)側翻救球 (D)前撲救球。
44. (A) 排球運動中，自由球員在動作與範圍方面的限制，下列何者不是？
(A)可起跳攻擊 (B)可接發球 (C)球在三公尺線內，可以低手作防守接球
(D)球在三公尺線後，可以高低手作防守接球
45. (A) 排球運動中，以下哪一項是排球的防守動作？
(A)前撲救球 (B)撲倒救球 (C)反手救球 (D)正手擋球

46. (D) 排球運動中，自由球員的主要工作應為下列何者？
(A)攻擊 (B)發球 (C)攔網 (D)接發球與防守
47. (C) 排球運動中，好的防守需要以下何種體能特性？
(A)柔軟度 (B)爆發力 (C)敏捷性 (D)心肺耐力
48. (A) 排球運動中，基礎防守訓練以下列何者開始練習較為適合？
(A)原地防守 (B)轉向防守 (C)前後防守 (D)左右移動防守
49. (D) 在排球運動中，為避免因防守而受傷，最常見穿戴以下何種裝備？
(A)護腕 (B)護肘 (C)護踝 (D)護膝
50. (B) 排球運動中，前撲救球適用於下列哪一個選項？
(A)身體上方 (B)身體前方 (C)身體兩側 (D)身體後方